

**KARYA ILMIAH AKHIR**

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA LANSIA NY. S  
DENGAN KASUS GANGGUAN POLA TIDUR MELALUI  
PENERAPAN *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION  
THERAPY* DI KELURAHAN BUKIT SURUNGAN  
KECAMATAN PADANG PANJANG BARAT  
KOTA PADANG PANJANG  
TAHUN 2020**



**PEMINATAN KEPERAWATAN GERONTIK**

**OLEH :**

**NILAM MARTHA YULBA, S.KEP**

**BP.1941312016**

**Dosen Pembimbing :**

- 1. Dr. Rika Sabri, S.Kp, M.Kes, Sp.Kep.Kom**
- 2. Gusti Sumarsih, S.Kp, M.Biomed**

**PROFESI KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
2020**

**KARYA ILMIAH AKHIR**

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA LANSIA NY. S  
DENGAN KASUS GANGGUAN POLA TIDUR MELALUI  
PENERAPAN *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION  
THERAPY* DI KELURAHAN BUKIT SURUNGAN  
KECAMATAN PADANG PANJANG BARAT  
KOTA PADANG PANJANG  
TAHUN 2020**

**PEMINATAN KEPERAWATAN GERONTIK**



**NILAM MARTHA YULBA, S.KEP**

**BP.1941312016**

**PROFESI KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
2020**

**KARYA ILMIAH AKHIR**

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA LANSIA NY. S  
DENGAN KASUS GANGGUAN POLA TIDUR MELALUI  
PENERAPAN *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION  
THERAPY* DI KELURAHAN BUKIT SURUNGAN  
KECAMATAN PADANG PANJANG BARAT  
KOTA PADANG PANJANG  
TAHUN 2020**



**Peminatan Keperawatan Gerontik**

**Untuk Memperoleh Gelar Ners (Ns)  
Praktek Profesi Keperawatan  
Fakultas Keperawatan Universitas Andalas**

**NILAM MARTHA YULBA, S.KEP**

**BP.1941312016**

**PROFESI KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
2020**

FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS ANDALAS

KARYA ILMIAH AKHIR, Agustus 2020

Nama : Nilam Martha Yulba, S.Kep

No. BP : 1941312016

Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Lansia Ny. S Dengan Kasus Gangguan Pola Tidur Melalui Penerapan *Progressive Muscle Relaxation Therapy* Di Kelurahan Bukit Surungan Kecamatan Padang Panjang Barat Kota Padang Panjang Tahun

UNIVERSITAS ANDALAS 2020

### ABSTRAK

Proses menua lansia mempengaruhi berbagai aspek kehidupan yaitu sosial, ekonomi dan terutama kesehatan karena semakin bertambahnya usia seseorang maka fungsi organ tubuh semakin menurun. Salah satu akibat yang mengganggu lansia karena adanya perubahan fisiologis yaitu gangguan pola tidur. Gangguan tidur merupakan keadaan dimana seseorang mengalami suatu perubahan dalam kuantitas dan kualitas pola istirahatnya yang menyebabkan rasa tidak nyaman atau mengganggu gaya hidup yang diinginkan, lansia rentan terhadap gangguan tidur karena adanya tekanan pola tidur. Pada lansia kelolaan didapatkan masalah yaitu gangguan pola tidur sehingga diperlukan penanganan asuhan keperawatan yang tepat dan komprehensif. *Progressive Muscle Relaxation Therapy* merupakan salah satu cara untuk mengatasi gangguan tidur. Tujuan dari karya ilmiah ini adalah memberikan gambaran pelaksanaan asuhan yang komprehensif terhadap lansia dengan masalah gangguan pola tidur, dengan menggunakan metode studi kasus dan memberikan asuhan keperawatan menggunakan pendekatan proses keperawatan. Hasil akhir pemberian asuhan keperawatan terjadi penambahan pengetahuan keluarga tentang perawatan gangguan pola tidur serta bertambahnya kualitas tidur lansia dibuktikan dengan hasil PSQI dari 13 ke 9 terjadi penurunan 4 skor. Diharapkan kepada Pembina wilayah puskesmas untuk meningkatkan posyandu lansia, dan mengadakan kegiatan *Progressive Muscle Relaxation Therapy* serta pemeriksaan kesehatan pada lansia.

Kata kunci : Lansia, Gangguan pola tidur, *Progressive Muscle Relaxation Therapy*

Daftar pustaka : 64 (2010 - 2020)

FACULTY OF NURSING ANDALAS UNIVERSITY

FINAL SCIENTIFIC WORKS, AUGUST 2020

Name : Nilam Martha Yulba, S.Kep

No.BP :1941312016

*Family Nursing Care for the Elderly Mrs. S with cases of sleep disorders through the application of Progressive Muscle Relaxation Therapy in the Bukit Surungan village, West Padang Panjang district, Padang Panjang City year 2020*

ABSTRACT

The process of aging in the elderly affects various aspects of life, namely social, economic and especially health, because the older a person is, the function of the body's organs decreases. One of the effects that disturb the elderly is due to physiological changes, namely disruption of sleep patterns. Sleep disturbance is a condition where a person experiences a change in the quantity and quality of his resting pattern that causes discomfort or disrupts the desired lifestyle, the elderly are prone to sleep disturbances due to the pressure of sleep patterns. In the elderly who are managed, there is a problem, namely a disturbance in sleep patterns, so that appropriate and comprehensive nursing care is needed. Progressive Muscle Relaxation Therapy is a way to treat sleep disorders. The purpose of this scientific paper is to provide a comprehensive description of the implementation of care for elderly people with sleep disorders, using the case study method and providing nursing process approach. The end result of providing nursing care is that there is an increase in family knowledge about the treatment of sleep pattern disorders and an increase in the quality of sleep in the elderly as evidenced by the PSQI result from 13 to 9 there is a decrease in 4 scores. It's hoped that the puskesmas supervisor will improve the posyandu for the elderly, and hold Progressive Muscle Relaxation Therapy activities and health checks for the elderly.

Keywords : Elderly, Sleep disturbance, Progressive Muscle Relaxation therapy  
Bibliography : 64 (2010 - 2020)